SUPLEMENTO ESPECIAL Wii Fit

Nintendo®
GENERATIONS!

DESCUBRE TU ESTADO FÍSICO
HAZTE UN TEST DE EQUILIBRIO

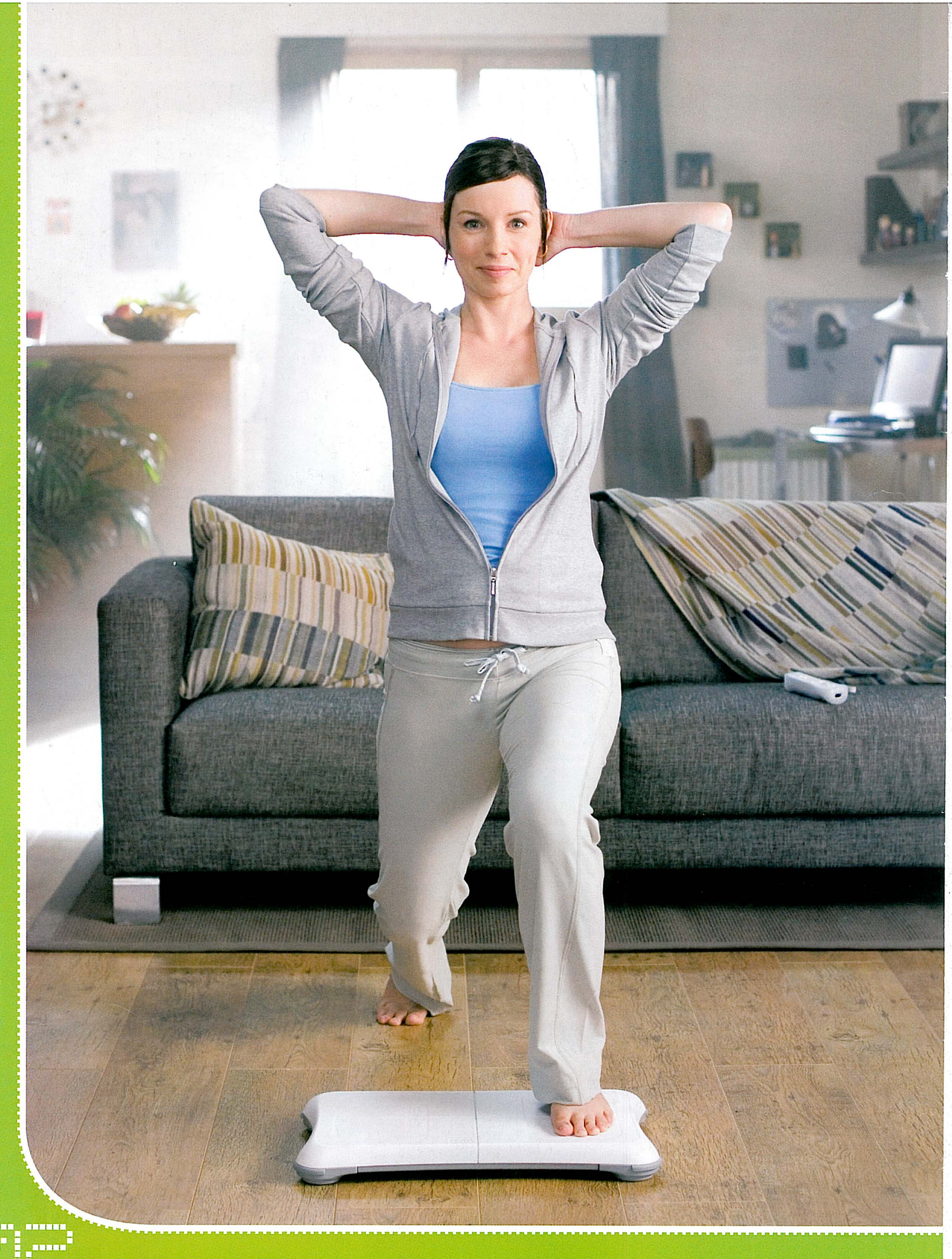
TONIFICACIÓN, AERÓBIC, YOGA Y EQUILIBRIO
TE MOSTRAMOS TODOS LOS EJERCICIOS

Muévete con Wii Fit

¡Apúntate a un nuevo estilo de vida!

HABLAMOS CON UN **EXPERTO** EN MEDICINA DEPORTIVA

10 PREGUNTAS Y RESPUESTAS
RESOLVEMOS TUS DUDAS



Todos queremos el estilo de vida Wii Fit™



Lo leeréis en un par de páginas: el sedentarismo es el verdadero problema de nuestra sociedad. Ni la obesidad ni el tabaquismo son potencialmente tan peligrosos. Lo dicen expertos en medicina deportiva, aunque a ninguno se le escape que la falta de actividad, apoltronarse en el sofá, no sea un estilo de vida muy saludable. Wii Fit no va a enseñarnos a comer, ni tampoco hará que dejéis de fumar, pero sí que os animará a ser más activos. Y lo hará basándose en estos pilares: comodidad, porque te ahorra moverte de casa; rapidez, porque lo conectas y ya estás en movimiento; sociabilidad, porque lo convierte en un acontecimiento familiar; y motivación, pues lleva un controla tu evolución que te anima a seguir adelante.

Juan Carlos García, Director de Nintendo Acción



Contenidos

04 Descubre qué es Wii Fit

Presentamos Wii Fit: la tabla de equilibrio y sus juegos; y avanzamos las claves de su propuesta. Además, entrevistamos al Dr. Ángel Durántez, experto en medicina deportiva, para conocer su opinión sobre Wii Fit.

07 Wii Fit paso a paso

Primer paso: eres consciente de tu estado de forma. Seguno: creas un plan. Te mostramos los 48 ejercicios que incluye Wii Fit. Tercero: haz un buen seguimiento. Es la única manera de comprobar resultados y motivarse para seguir.

16 Preguntas y respuestas

10 preguntas, dudas y curiosidades que podrías plantearte antes o después de hacerte con Wii Fit.

18 Las revistas de informática

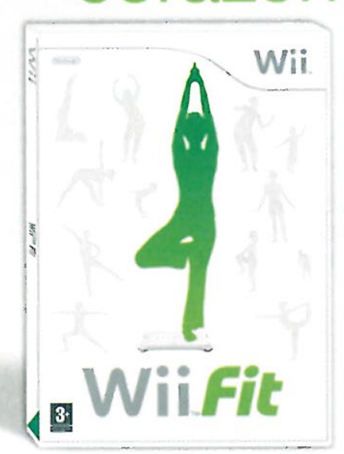
Los responsables de las revistas de informática de Axel Springer -PC Today, Computer Hoy, Audio Video Foto y Personal Computer & Internet- se suben a Wii Fit y nos cuentan su experiencia.

¿Qué es Wii Fit™?

Es la razón que te hará abandonar el sofá y romper con el sedentarismo. Más que un videojuego, es un estilo de vida. Lo conectas a Wii y se convierte en tu gimnasio, tu entrenador y el primer paso para llevar una vida más saludable.

Lanzamiento
25 de abril
Precio Juego Wii Fit
89,90 €
El pack incluye
Wii Balance Board + programa Wii Fit

Los juegos, el corazón de Wii Fit



Es el complemento perfecto de la Wii Balance Board. Son más de 40 actividades divididas en 4 áreas: tonificación, aeróbic, yoga y técnicas de equilibrio, pensadas para que seamos conscientes de nuestra forma física y trabajemos para mejorarla.

En este suplemento especial te descubriremos cómo funciona Wii Fit y cuál es su propuesta. Pero lo importante es que el software te concienciará sobre la importancia del ejercicio en la vida diaria y te mantendrá motivado para alcanzar sus retos. Los responsables serán sus entrenadores personales, que te mostrarán los beneficios de cada ejercicio, te enseñarán a realizarlos y... harán algo que ningún video de ejercicios haría por ti: sabrán cuándo estás haciendo mal una rutina y te corregirán sobre la marcha.

En las fases finales de desarrollo, Nintendo recibió una ayuda especial: Kaoru Matsui, de la 'National Exercises & Sports Trainer Association', orientó al equipo desechando los ejercicios menos adecuados para Wii Fit y recomendando otros.

Wii Balance Board, la tabla de equilibrio

Wii Balance Board es una tabla de equilibrio inalámbrica con sensores de presión. Esto quiere decir que se conecta a la Wii sin cables, y que cuando te subas en ella, detectará cualquier cambio de presión que ejerzas y reproducirá tus movimientos en pantalla con fidelidad.

Wii Balance Board es también una sofisticada báscula que te pesa, mide tu centro de gravedad y calcula tu índice de masa corporal. Es como un "centro de diagnóstico" de tu forma física.

Como anécdota, el desarrollo de Wii Balance Board comenzó como el de una báscula normal en las oficinas de Nintendo. Incluso se habló con fabricantes para ver si les interesaba producirlas. Al final, como no podía ser de otra manera, se ha convertido en el "alma" del programa de ejercicios que va a poner en marcha al mundo entero.

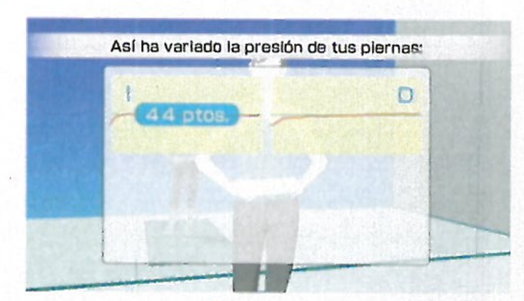
Qué puede hacer Wii Fit por ti

Para empezar, quítate de la cabeza la idea de que será como ir a una clínica de lipoescultura. Los beneficios de Wii Fit los notarás en tu sentido del equilibrio, en tu forma -más armónica- de caminar, en tu peso; pero será progresivo. Descubrirás tu estado físico, los vicios posturales que nos afectan, y trabajarás para mejorarlo con ayuda de unos entrenadores que te contarán cómo hacer cada uno de los 48 ejercicios y qué efectos tendrán en tu cuerpo. Te lo avanzamos en estas cinco claves.




LOS ABDOMINALES SUJETAN. Quizá no lo hubieras visto así, pero unos buenos abdominales te evitarán problemas en la columna. Con Wii Fit descubrirás la importancia de estos músculos para tu cuerpo.

CONTRA LAS LUMBALGIAS, MUCHO EJERCICIO. En opinión de expertos médicos, Wii Fit propone el ejercicio suficiente para mantener sano y activo a cualquier usuario. Entre ellos, actividades para prevenir lumbalgias y olvidarse de los dolores de espalda.



PIERNAS MÁS ALIVIADAS. No sólo lo notarás tú, además Wii Fit te lo cuenta, para que te sientas aún mejor. Las piernas se alivian, el IMC desciende, te ves más activo, en forma. Y lo dicho, Wii Fit te mantiene siempre informado de cualquier cambio que afecte a tu cuerpo.



TU EQUILIBRIO. Lo primero que hace Wii Fit es medir tu centro de gravedad. Ser consciente de tu equilibrio es muy positivo: puedes trasladarlo y fijarte más en tu día a día, incluso darte cuenta de malos hábitos al caminar, sentarte...



Y SOBRE TODO, DIVIERTE. El ADN de Nintendo que Wii Fit lleva dentro te hará pasar momentos memorables. Hacer steps en casa, o footing en pareja, o bailar el Hula-hop, resultará inolvidable.



Entrena en el salón, junto a toda la familia

No necesitas ponerte el chándal, aunque sí que te pedirán descalzarte (lo de la cinta en el pelo es opcional). Ponte cómodo y aprovecha la confianza. Participar con la familia o los amigos no sólo te divertirá más, sino que además te hará darte cuenta de tu estado de forma. Sus comentarios sobre tu test de equilibrio, el resultado de IMC o ver cómo mueves la cintura en el Hula-hop, te llevarán a ser consciente de tu forma física real. Wii Fit permite hasta 8 perfiles registrados. Si entrenas junto a uno de ellos, además os animaréis a seguir esforzándoos para lograr el objetivo.

"Wii Fit es un paso más para que la gente abandone el sofá y comience a moverse"

Preguntamos a un experto en medicina deportiva su opinión sobre Wii Fit. ¿Qué ventajas tiene?, ¿qué objetivos persigue?, ¿funciona realmente?, ¿cómo afecta a nuestra forma física?, ¿cómo están reflejados los ejercicios?



¿Cómo definiría Wii Fit?

Lo veo como un programa de ejercicios en formato juego. Tiene el contenido de un vídeo de ejercicios clásico, pero ofrece mucho más. Primero, te ayuda a que seas consciente de tu forma física. Después, te espolea para que practiques y, lo mejor de todo, sabe cuándo lo haces mal y te corrige. Lo importante es poner en marcha a la población, y el ejercicio que plantea Wii Fit es más que suficiente para mantener sano a cualquier usuario.

¿Es una herramienta eficaz contra el sedentarismo?

Estoy deseando que el concepto cale en la población porque puede ayudarnos en la lucha contra esa plaga propia de nuestra sociedad. La gente no es consciente, pero el tabaquismo, la obesidad o el colesterol matan a mucha menos gente que el sedentarismo.

¿Qué le aporta a Wii Fit tener dentro el "ADN" de Nintendo?

Básicamente, adherencia. Los resultados de cualquier actividad relacionada con la salud dependen de la constancia. Pero esa no es la única ventaja que le veo a Wii Fit. Está desarrollado también para tener un alto componente social y acercar el ocio de toda la familia al ejercicio. Además, con ese producto en casa ganas en comodidad: no tienes que desplazarte, lo puedes hacer a cualquier hora, en la intimidad de tu casa, y no tienes que comprar material, porque basta con quitarte los zapatos.

En su opinión, ¿cómo están reflejados los ejercicios?

En general se ajustan a los que podemos hacer en cualquier gimnasio. Hay alguna excepción en que la biomecánica varía. En el footing, al correr sobre el mismo punto trabajamos músculos diferentes que si corremos al aire libre. Pero, como médico, lo tengo muy claro: si nos movemos, a nuestro corazón le da exactamente lo mismo.

El equilibrio es el punto de partida de Wii Fit, ¿cómo se trata este tema en occidente?

En occidente valoramos más las cualidades físicas relacionadas con la fuerza y la resistencia. Uno está en forma porque es fuerte o musculado y/o porque aguanta mucho tiempo corriendo o en clase de ciclo indoor. La postura, el equilibrio, no se valoran tanto como en oriente, donde llevan toda la vida haciendo ejercicios de yoga, tai-chi, artes marciales... Últimamente en occidente se empieza a dar más valor a los ejercicios de reeducación postural global.

Angel Durántez. Es Doctor en Medicina y Cirugía, especializado en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Además, es asesor del Foro Gana Salud, y Presidente y fundador de la Clínica de Ejercicio SPE, la primera clínica de ejercicio de España.



Desde el punto de vista médico, ¿es preferible estar en forma o perder peso?

Es preferible estar en forma, así lo demuestran los estudios científicos. Un delgado sedentario tiene más riesgo de morbimortalidad que un gordito en forma.

¿Cuál es el aspecto más práctico de Wii Fit?

La comodidad. Lo puedes hacer en casa, en cualquier momento, solo o acompañado, y no requiere una preparación especial.

¿Con qué lo complementaría?

Wii Fit es una herramienta más para dejar de ser sedentarios y estar sanos y en forma. Por lo tanto lo complementaría con hacer ejercicio al aire libre o en una instalación deportiva, con una buena nutrición y con evitar hábitos tóxicos.

¿Lo introduciría en su clínica de ejercicio?

Sí, me parece muy útil para trabajar la propiocepción, el equilibrio estático y dinámico, la reeducación postural global y para hacer más divertidas las sesiones de ejercicio.

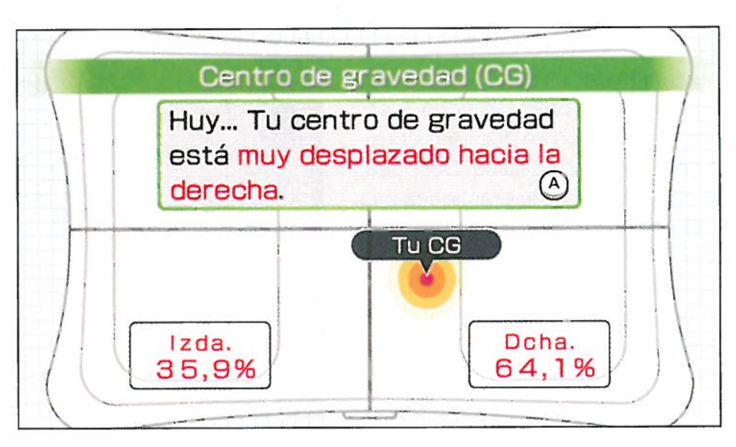
Por último, ¿por qué tres razones recomendaría Wii Fit?

1. Nos ayuda a salir del sedentarismo. 2. Es divertido. 3. Se puede hacer en cualquier momento.

Ser consciente de cómo estás

El gran objetivo de Wii Fit no es tanto mejorar la forma física como descubrir nuestro propio cuerpo. Es lo primero que necesitas conocer ahora que has dado el primer paso para llevar una vida más saludable: tu estado físico real.









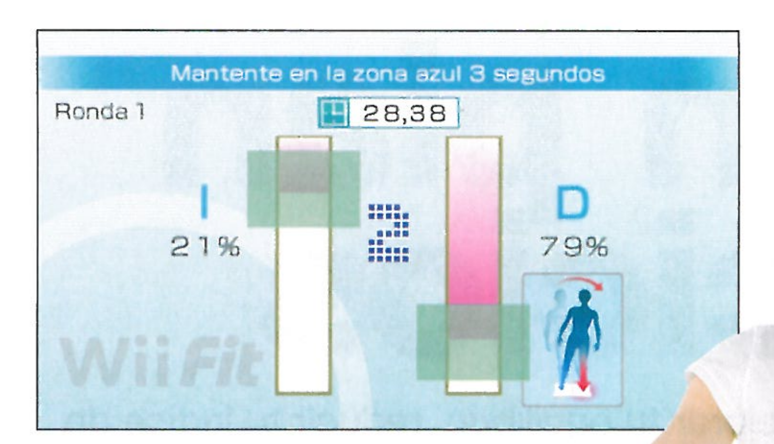
Descubriendo tu cuerpo

¿Tú cómo te ves?, ¿bien, delgado con barriguita, gordito pero en forma, rellenito? En lugar de fiarte del espejo, hazlo de Wii Fit. Teniendo en cuenta tu altura, peso e índice de masa corporal, te devolverá tu imagen real a través de los Mii. Si tienes un IMC elevado, sus formas se redondearán. No te enfades: es adrede. De hecho, cualquier cambio en tu peso o IMC se reflejará inmediatamente en las formas de tu Mii. Y eso no se disimula con ropa holgada...

CÓMO AFECTA EL CENTRO DE GRAVEDAD.

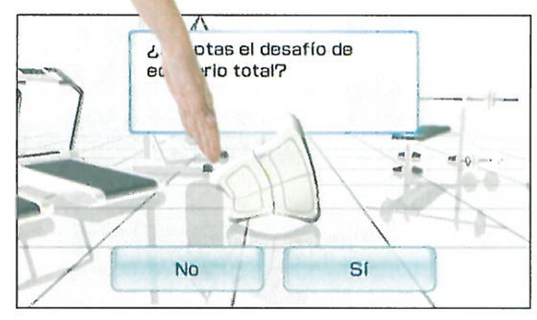
La teoría tras Wii Fit se basa en el equilibrio corporal. El estilo de vida sedentario y las malas posturas están afectando a nuestro centro de gravedad, desplazándolo. Así, volcamos más el peso sobre una pierna que sobre la otra... cosas que resultan imperceptibles pero terminan afectándonos negativamente. A media España le duele la espalda al final del día, mientras que la otra media se queja de piernas cansadas.

Ahora súbete a la tabla de equilibrio Wii. Introduce altura, fecha de nacimiento y mantente en el centro de la tabla. Enseguida verás tu centro de gravedad. Sabrás si está en su sitio o se ha desplazado, y serás consciente de los efectos que puede ocasionarte esto. Lo mismo para el índice de masa corporal. Sabrás cómo afecta a tus músculos, espalda...



Centro de gravedad (CG)
Si, por ejemplo, apoyas todo tu peso en los talones, te cansarás más cuando andes.
Tu CG
Izda. 52,5%
Dcha. 47,5%





La primera prueba: el test de equilibrio

- Es la prueba que completa el test inicial para conocer tu estado de forma. Este test de bienvenida, es siempre el mismo. En adelante te encontrarás con diferentes pruebas, aunque todas relacionadas con el sentido del equlibrio.
- En esa primera prueba, la mecánica consiste en volcar el peso de tu cuerpo en diferentes direcciones: hacia delante, atrás y hacia los lados. Las barras que aparecen en pantalla marcan tu objetivo. Debes mantener el peso e inclinación en las zonas azules durante tres segundos.
- En el test de equilibrio descubrirás cosas tan interesantes como que utilizas más una pierna que la otra, o incluso te fijarás en lo diferentes que podemos ser unos de otros. Atento a cómo evoluciona y se desplaza tu centro de gravedad cada vez que hagas este test. Es una magnífica referencia.
- Es recomendable realizar el test cada vez que practiquemos con Wii Fit. No sólo seremos conscientes de la mejoría, también optaremos a participar en el desafío total de equilibrio.

Lo ideal es que cada pierna soporte un 50% de nuestro peso

Tu edad Wii Fit

¿Cómo ha ido la prueba de equilibrio?, ¿a que te ha costado más de lo que imaginabas?, ¿y no te ha sorprendido ver que en realidad, aunque tú lo negaras, no tienes el centro de gravedad en su sitio? Bueno, bromas aparte, con los resultados del test de equilibrio y los datos objetivos de peso e IMC, la consola determinará tu edad Wii Fit. Es un parámetro que te servirá como punto de referencia, sobre el que irás trabajando en busca de progresos.
A partir de este momento te espera un plan de ejercicios que podrás realizar en el salón, junto al resto de familia o amigos. Esto será fundamental para seguir practicando con Wii Fit. Recuerda que sus efectos se notarán a largo plazo. Así que no te preocupes por la edad Wii Fit. Mejorará.



Crear un plan de ejercicios

Llega la hora de la verdad. Quieres mejorar tu equilibrio, reducir tu índice de masa corporal. Ponte serio y piensa en dedicar tiempo cada día a Wii Fit. Con un plan de ejercicios y perseverancia, nada será imposible.



Fíjate un objetivo

Ya has descubierto cómo estás. Así que llega el momento de tomar cartas en el asunto. Primer paso: fijarse un objetivo. Puede ser rebajar tu índice de masa corporal o bajar de peso. Wii Fit te demostrará que siempre se puede mejorar. Propón los kilos que quieres perder y el tiempo en que quieres lograrlo. Sé realista o Wii Fit rechazará tu propuesta (ojo, no hay que engañarse). Aún así, si al acercarse la fecha que has puesto como meta ves que te resulta imposible cumplir tu objetivo, recuerda que puedes cambiar tus planes cada dos semanas. De nuevo el mismo consejo: sé lo más realista posible.

- **Hay cuatro categorías de ejercicios: tonificación, aeróbicos, equilibrio y yoga. En total, 48 propuestas de actividades diferentes para descubrir y compartir con tu familia. Eso sí, no todas están disponibles desde el comienzo. Aprende aquí cómo puedes desbloquearlas.**

Claves para poner en marcha el plan

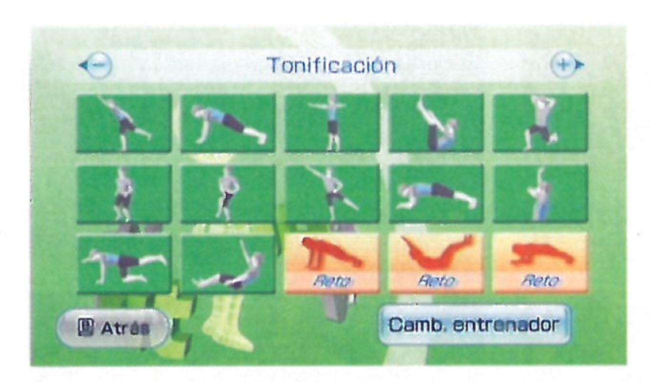
El plan que propone Wii Fit pasa por perseverar y moverse. Si practicas a menudo o sigues a rajatabla las instrucciones del entrenador Wii Fit, vas a descubrir cómo se modifica tu centro de gravedad, mejoras tu equilibrio o pierdes peso. Dedicar tiempo a Wii Fit es también la clave para abrir nuevos ejercicios y niveles de dificultad que Wii Fit incluye para deportistas exigentes. En la hucha virtual que te regalan al inicio van a parar "monedas de tiempo", convertibles en nuevas actividades. Hay otra forma de conseguir extras: los entrenadores. Ellos no te quitan ojo mientras ejecutas cada movimiento (en tonificación y yoga), y al terminar te puntúan. Cada valoración supone unas estrellas. Y estas estrellas te mandan a un lugar en el ranking. Presume de tu puntuación con tu familia o colegas. Se picarán.

A continuación te contamos algunas claves que debes conocer para ajustar tu plan de ejercicios.

- Los entrenadores personales son una de las piezas clave de Wii Fit. Una vez metido en el plan de ejercicios, él o ella se encargan de guiarte por cada actividad en tonificación y yoga. Te dan las instrucciones precisas, explican cómo hacer el ejercicio, te corrigen lo que hagas mal y te animan a seguir adelante.
- A la hora de practicar los ejercicios puedes variar la cámara. Con el cursor de mando eliges perspectiva, cambias la vista o haces zoom en cualquier momento. Examinas al entrenador desde cualquier punto y a la distancia que necesites.
- Los ejercicios son progresivamente más cansados y complicados. Se trata de mejorar nuestro rendimiento, por eso los retos van exigiéndonos más según pasan los días. De hecho algunos ejercicios que desbloqueamos repiten otros básicos pero con diferentes condiciones.



Tonificación muscular



LOS OBJETIVOS SON:
Quemar grasas, aumentar tu elasticidad y desarrollar los músculos de la parte izquierda y derecha para tener un cuerpo bien alineado. Estos son los 15 ejercicios de tonificación.



1. Balancín sobre 1 pierna



2. Flexiones y torsiones



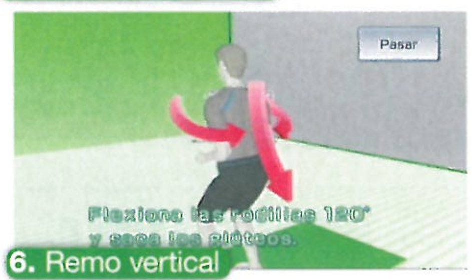
3. Torsiones laterales



4. La navaja



5. Zancada frontal



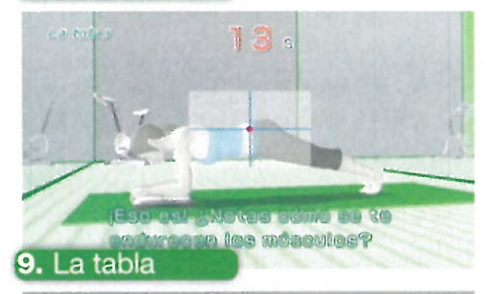
6. Remo vertical



7. Péndulo frontal



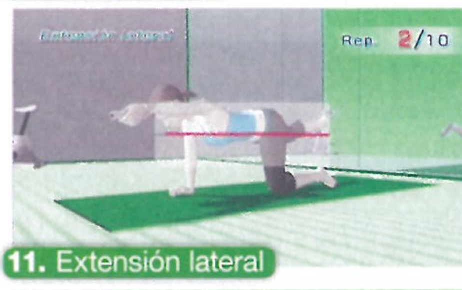
8. Péndulo lateral



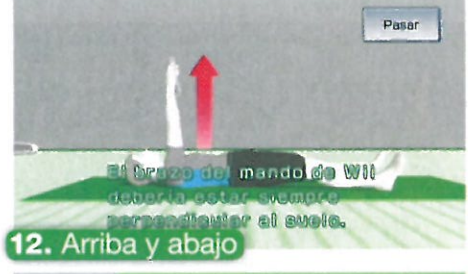
9. La tabla



10. Press francés



11. Extensión lateral



12. Arriba y abajo



13. Reto de flexiones



14. Reto de la navaja



15. Reto de la tabla

Paso 2 El plan de ejercicios

Aeróbicos

LOS OBJETIVOS SON: Quemar grasas, conseguir más resistencia física y ponerte en forma a través de 9 ejercicios ligeros.



1. Hoola-hop



2. Steps



3. Footing



4. Super Hoola-hop



5. Steps dance


6. Footing a dos



7. Boxeo rítmico



8. Steps +


9. Footing +

Equilibrio

LOS OBJETIVOS SON: Trabajar las posturas. Se potencian por igual las zonas izquierda y derecha para mejorar la habilidad atlética.



1. Cabeceos



2. Eslálom



3. Salto de esquí



4. Plataformas



5. La cuerda floja



6. Río abajo



7. Pesca bajo cero



8. Eslálom snowboard

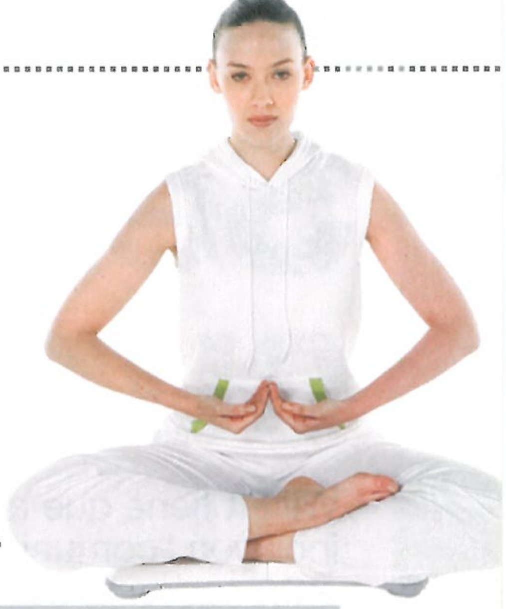


9. Zazen

Yoga



LOS OBJETIVOS SON:
Las 15 posturas de yoga que ofrece Wii Fit te ayudarán a conseguir mayor elasticidad y flexibilidad corporal. También te permitirán relajarte y corregir malas posturas, nocivas para ti.

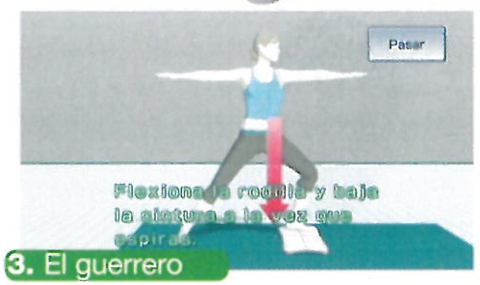




1. Respiración profunda



2. La media luna



3. El guerrero



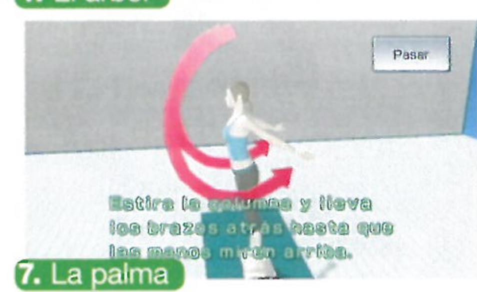
4. El árbol



5. Saludo al sol



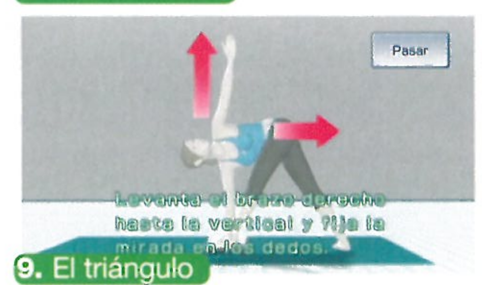
6. Rodilla alzada



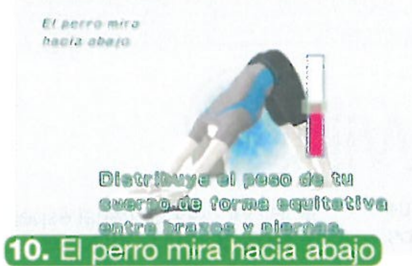
7. La palma



8. La silla



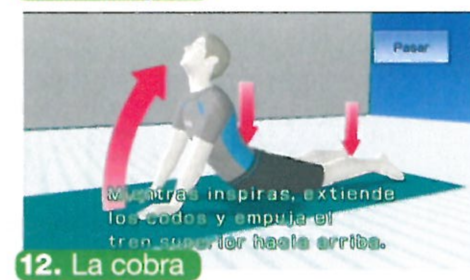
9. El triángulo



10. El perro mira hacia abajo



11. El Rey de la danza



12. La cobra



13. El puente



14. La torsión del gato



15. La vela

>Paso 3 Controla tus resultados

Ser constante, cumplir el plan

Wii Fit tiene que motivarte para trabajar. Sus propuestas para ello incluyen "comunicación" familiar, un canal específico, puntuación de los entrenadores, actividades extra y un buen número de argumentos más.



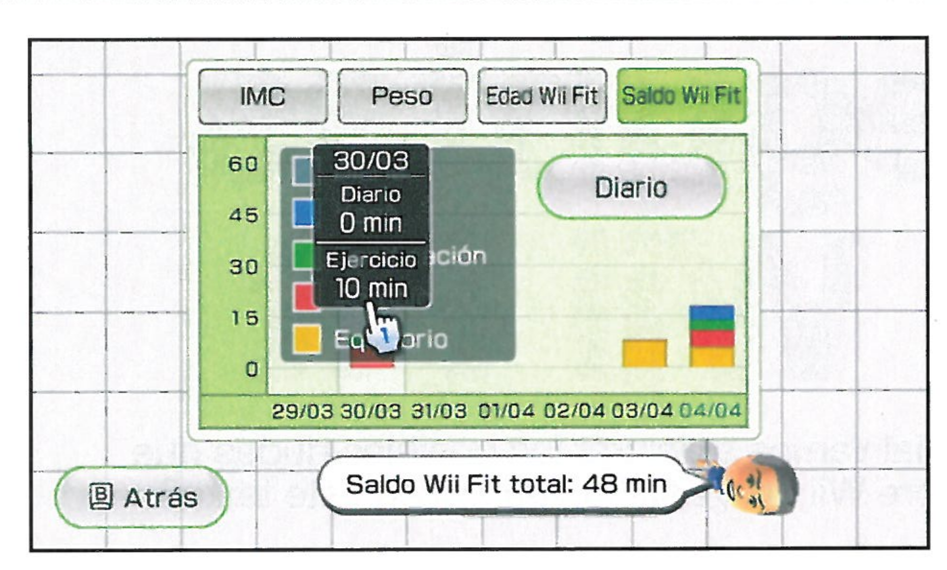
>El verdadero reto de Wii Fit

Para hacer que Wii Fit funcione, necesitarás sentirte "tentado" por subirte a la tabla. Te contamos algunas de las razones que te animarán a hacerlo.

- La "comunicación" familiar. Imagina que tu hija o hermano te preguntan: "oye, Luis, ¿qué pasa? Hace dos días que no te entrenas". Eso basta para animarte a subir a la tabla y hacer tu tabla de ejercicios.

Aunque lo mejor es el "pique" que se creará entre vosotros. Como los entrenadores puntúan los ejercicios, sabréis cómo lo hace cada uno, y os animaréis a mejorar vuestra posición en el ranking.

- Comprueba tus estadísticas. Wii Fit sigue tu avance con todo detalle. Y lo refleja con gráficos que marcan evolución del peso, IMC y edad Wii Fit.
- Wii Fit crea un canal específico para que no tengas que insertar el disco cada vez que quieras pesarte o hacer un nuevo test de equilibrio.
- La música y todos los efectos de sonido están diseñados para alegrar a la gente y animarles a mejorar su estado de forma. Con ello se intenta que nadie desista y que trates de esforzarte al máximo.





TUS RESULTADOS. Wii Fit te tiene "controlado" en todo momento. Gracias a estos gráficos sabrás cómo estás de cerca (o lejos) de conseguir tu objetivo.



EL CALENDARIO. Cada día que entrenes se marcará en este calendario. Con él tienes una visión global de tu plan de ponerte en forma como Wii Fit.

Comprueba tu evolución y examina tus avances

- Wii Fit va creando un completo gráfico con todas las estadísticas de tu evolución. Te mantendrá absolutamente informado de cualqueir progreso (o regreso). Pero no te dejes apabullar por las cifras y céntrate en saber cómo va tu objetivo: si reduces o no, cuánto queda para alcanzarlo, y si lo ves posible.
- En el calendario marcas los días de entrenamiento, y te puede ayudar para saber de un simple vistazo cuánto tiempo le estás dedicando a Wii Fit. Desde la pantalla del calendario tienes la opción de entrar en los ejercicios o hacerte un nuevo test físico.
- Hazte un nuevo test. Descubrirás nuevos ejercicios de equilibrio y volverás a obtener la edad Wii Fit. Puede que hayas subido un poco de peso, o que tu IMC sea mayor; en ese caso obtendrás unos interesantes consejos de lo que debes hacer para mejorar.
- Si el problema es que no has seguido el plan, tranquilo, aún estás a tiempo. En la pantalla de calendario elige los ejercicios y esfuérzate por desbloquear todo lo que aún no hayas abierto. Irás ganando confianza, tiempo y tu forma física lo notará con energía. Cuando termines, podrás marcar la fecha en el calendario con una huella que, cosas de Nintendo, podrás ir "configurando" con distintos modelos. Un detalle más para animarte a seguir dando el callo.



MÁS EJERCICIOS. Y más niveles de dificultad. Desbloquear actividades y afrontar retos que requieren mayor esfuerzo, es una excelente forma de motivar.

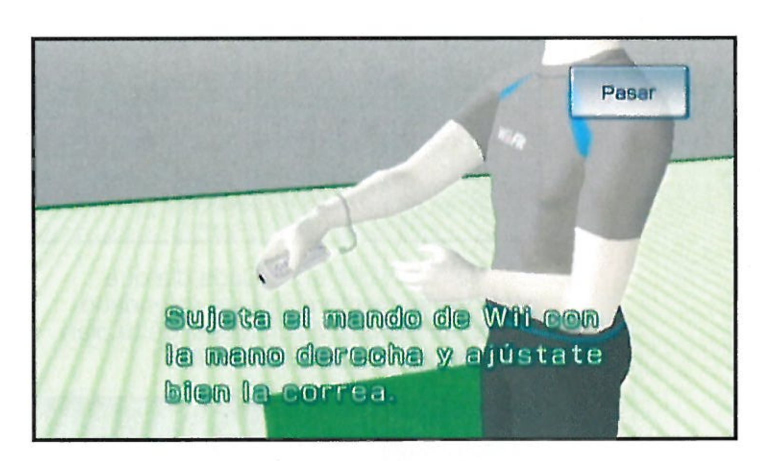
El efecto Mii

Si estás trabajando bien, tu Mii lo notará y lo reflejará inmediatamente en pantalla. Reducirá su volumen a toda velocidad. Lo mismo que si va mal, pero al revés. Sí, sí, Wii Fit tiene un punto de "irritación" para los que no trabajen lo suficiente. Y si se sube de peso, el Mii engordará a cámara rápida. Para los diseñadores de Nintendo, este efecto Mii es una de las cosas que más puede incidir en la constancia con Wii Fit.



10 preguntas sobre Wii Fit

Antes de terminar este especial vamos a aclarar las posibles dudas que muchos podáis tener aún sobre Wii Fit. ¿Está la vuestra en este texto?



1 ¿Está desaconsejada la práctica de Wii Fit para alguien en concreto, o una situación determinada?

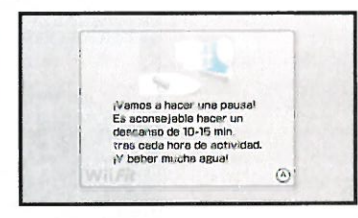
Según el Dr. Durántez, "el ejercicio físico ya sea con la Wii o de cualquier otra manera, está contraindicado en casos de enfermedades aguda o crónicas como una infección, una diabetes descompensada, una arritmia cardíaca, una cardiopatía isquémica, etc. Por eso es importante conocer nuestro estado de salud en un test de aptitud para así tener una correcta prescripción de ejercicio". Además, Wii Fit te invita a hacer un descansito de 10-15 min. cada hora, y a beber mucha agua para estar hidratado.

2 ¿Cuánto peso soporta la tabla de equilibrio?

Soporta hasta 150 Kg.

3 ¿Cuánta gente puede ver sus estadísticas en Wii Fit?

Hasta 8 personas pueden participar en el reto Wii Fit, y seguir al dedillo sus estadísticas en la evolución de peso, IMC y



edad Wii Fit. Sin duda es una de las claves del juego, el nivel de competición que crea entre los usuarios.

4 ¿Tengo que jugar siempre con el mando en la mano?

No, en la mayoría de ejercicios puedes prescindir de él (excepto para pasar de una pantalla a otra). Sin embargo, en algunos el mando es la única manera de que la consola compruebe cómo estás trabajando. En el footing hay que meterse el mando en el bolsillo y correr fuera de la tabla. En el 'press francés' debes colocarte el mando en la muñeca y "tirar" del brazo hacia atrás.

5 ¿Podéis decir algunas sorpresas incluidas en Wii Fit?

Alguna hay, no lo dudes. Pero, ¿de verdad quieres que te las desvelemos todas? Bien, de momento apúntate que tendrás la oportunidad de retar a los entrenadores en vibrantes desafíos que te puntuarán con categorías diferentes. Que habrá restos para superdeportistas, en el que ya podéis prepararos para sudar. Que... ¡ya tendréis tiempo para sacar sus truquillos cuando estéis sobre ella en casa!

6 ¿La Wii Balance Board detecta los cambios de presión solo cuando estemos de pie sobre ella?

La Wii Balance Board detecta los cambios de presión simplemente con que estemos sobre ella. Puede ser de pie, con las manos apoyadas, o con todo el cuerpo sobre la tabla de equilibrio, como ocurre en uno de los ejercicios de yoga, en el que nos sentamos encima con los pies cruzados.

7 El ejercicio al aire libre o en un polideportivo, ¿me cuenta para conseguir el objetivo que me he propuesto en Wii Fit?





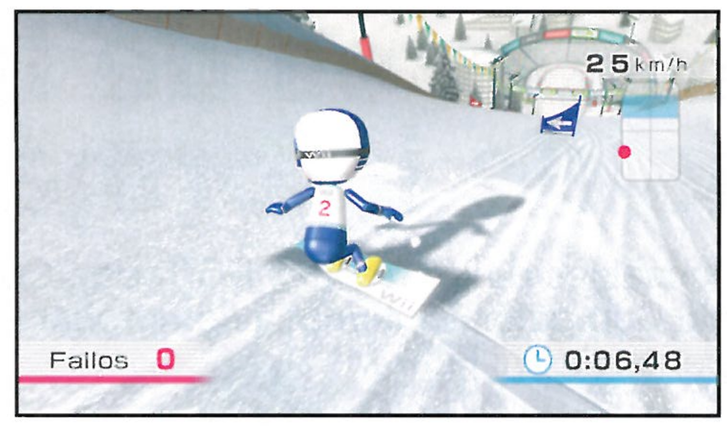
Desde luego. La mecánica de Wii Fit incluye que puedas complementar las actividades con ejercicios al aire libre. En el menú de opciones puedes seleccionar qué tipo de ejercicio has hecho, por cuánto tiempo, y Wii Fit te lo cambiará por puntos.

8 ¿Por qué Wii Fit hace tanto hincapié sobre el tema del equilibrio y el centro de gravedad?

Porque un mal equilibrio corporal te lleva a adoptar malas posturas, que a su vez pueden afectar







negativamente a tu cuerpo (provoca dolores de espalda, piernas, lumbalgias). Entrenar los músculos que controlan tu equilibrio te ayudará a corregir tu postura y a mejorar tu centro de gravedad. Esto potenciará el control de tus movimientos cuando cambies de posición y resultará beneficioso para tu bienestar.

9 ¿Qué es el "ADN" de Nintendo?, ¿por qué decís que Wii Fit lo lleva dentro?

ADN=filosofía=estilo=forma de hacer las cosas y presentarlas. ¿A que cuando viste el aspecto y la fórmula de Wii Fit enseguida la identificaste con un producto Nintendo? Eso es el ADN. Se trata de cosas como por ejemplo dar especial protagonismo a los Mii, emplear gráficos divertidos en pruebas que nos hacen reír (el pingüino de 'Pesca bajo cero' es un buen ejemplo), regalarnos una hucha en la que "ahorrar" tiempo, y convertir algo tan saludable y necesario como estar en forma en un juego, un desafío divertido que podemos cumplir con toda la familia en el salón de casa.

10 ¿Puedo encontrar más información en internet?

Desde luego. Prueba en la página oficial de Wii (www.wii.com). Desde allí puedes saltar a Wii Fit, y acceder a vídeos, más pantallas o nuevos datos.



>Algunos consejos para no arruinar la experiencia Wii Fit

- Hazte con un espacio cómodo para practicar Wii Fit. Bueno, tampoco necesitarás mucho, en realidad con apartar la mesita del salón tendrás más que suficiente.
- Mejor no saltes sobre la tabla. Es resistente, pero no está pensada para "hacer el salvaje" .
- No os subáis dos sobre ella. No serviría de nada.
- No juegues cuando estés cansado o durante largos periodos de tiempo. Incluso si estás en buena forma, descansa regularmente. Y bebe agua abundantemente para estar hidratado.
- No fuerces. Utilizar excesiva fuerza sobre el cuerpo podría provocarte accidentes o lesiones.
- Cuando selecciones el nivel y la dificultad del ejercicio, ten en cuenta tu estado físico real.
- Estira los músculos y calienta antes de someterte a entrenamiento.
- Al entrenar, trata de utilizar ropa cómoda y que no tenga elementos metálicos.
- No utilices la tabla si estás bebiendo o comiendo.

Los directores de las revistas de informática

Invitamos a los responsables de las revistas PC Today, Computer Hoy, Audio Video Foto y Personal Computer & Internet a comprobar su estado de forma ¡y disfrutar de la experiencia Wii Fit!

Son gente muy ocupada, pero en cuanto oyeron nuestra propuesta de probar Wii Fit, no nos costó trabajo reunirlos. Acostumbrados a trabajar pegados el ordenador, seguro no les vendría mal un poco de movimiento. ¿Que cómo les fue la experiencia? Enseguida os lo contamos. Pero antes, vamos a presentároslos. Nuestros invitados son **Marcos Sagrado, director de Computer Hoy y Audio Video Foto; Ricardo Nieto, director de PC Today; e Isabel Herrera, de la redacción de Personal Computer & Internet**. Los tres coincidieron en la toma de contacto: no acababan de subirse a la tabla cuando ya no podían bajar. Estas fueron sus impresiones.

Personal Computer & Internet







Un paso más allá

Wii Fit va un paso más allá: ahora tu Wii puede saber cuánto pesas y ayudarte a mantenerlo bajo control con un programa de ejercicios, o también a controlar tu equilibrio moviendo tu cuerpo sobre la Wii Balance Board. Nintendo sorprende una vez más con lo que es capaz de diseñar para que la Wii se integre en nuestras vidas y aporte entretenimiento e incluso utilidad para toda la familia.

Marcos Sagrado
Computer Hoy / Audio Video Foto

Sé más activo

Con Wii-fit, Nintendo ha dado un paso más. ¡Y yo también! Ya no me quedo quieta en el sofá. Mi propósito de mantenerme en forma parece que va en una buena dirección. Además, como incluye actividades para ganar músculo y ejercicios de tonificación estoy segura de que no tendré problemas con el bikini este verano. Un acierto para cualquiera que necesite darle un poco de actividad a su vida

Isabel Herrera,
Personal Computer & Internet

Mejor que el gimnasio

La verdad es que no tengo tiempo para apuntarme a un gimnasio, y lo bueno de Wii Fit es que me permite mantener mínimamente el tono muscular en casa, cuando quiero y puedo. Y te aseguro que funciona: sudas un montón, tienes agujetas al día siguiente y, lo mejor de todo, es que el seguimiento de tus progresos te “pica” y siempre te quedas con ganas de superarte… Mis “lorzas” tienen los días contados. ¡Y, además, por menos dinero de lo que cuesta el gimnasio!

Ricardo Nieto
PC Today




Nintendo
www.wii.com